Panasonic®

取扱説明書

フードプロセッサー（家庭用）

品番 **MK-K81**
MK-K61

フードプロセッサーを使いこなそう

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に **「安全上のご注意」（4～5ページ）を必ずお読みください。**
- 保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

保証書別添付

パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で
「**ご愛用者登録**」をしてください。（22ページご参照）

刻む、する、混ぜる、おろすが　自由自在

カッター・羽根の種類と働き　４種類のカッターとパンの羽根を替えることで幅広いメニューをお楽しみいただけます。

●お買い上げの品番により、カッター・羽根の数が異なります。

カッター・羽根	用途	MK-K81	MK-K61
ナイフカッターを使って	刻む（たまねぎ、肉（ミンチ）、生食パン）／する（魚（すり身）、ごま、ふりかけ）／混ぜる（ドレッシング、マヨネーズ、たれ）	○	○
おろし・とろろカッターを使って	おろす（大根、長芋、れんこん）	○	○
鬼おろしカッターを使って	おろす（大根、じゃがいも、れんこん、きゅうり、りんご）	○	○
パンの羽根を使って	こねる（パン生地、パスタ生地、うどん生地）	○	○
スライス・せん切りカッターを使って	スライス（きゅうり、じゃがいも、たまねぎ、にんじん）／せん切り（大根、じゃがいも、にんじん、きゅうり、キャベツ）	○	（別売）

※説明の写真・イラストはMK-K81を使用しています。

●別売品は販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でお買い求めいただけるものもあります。（P.22）
［税込・2011年２月現在］

スライス・せん切りカッターセット
（収納ケース付き）
部品番号：AUA08-137-W
希望小売価格：6,825円

もくじ

ページ

確認とご注意
- 安全上のご注意　4
- 各部の名前　6
- 基本の使い方　8
  - ●使いこなしのポイント

毎日の使い方
- ナイフカッターを使う　10
  - ●刻む／する
- おろし・とろろカッター／鬼おろしカッターを使う　12
  - ●おろす
- パンの羽根を使う　13
  - ●パン生地を作る
  - ●パンの基本材料
  - ●パン作り Q&A
- スライス・せん切りカッターを使う　16
  - ●切る

必要なとき
- お手入れする　18
- 故障かな？　19
  - ●運転が止まった…など
- 保証とアフターサービス　20
- 仕様／追加部品購入　22

■料理レシピ編「Cook Book」は裏表紙からご覧ください。（レシピ編P.23～47）

安全上のご注意 必ずお守りください

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを、説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

警告 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。	注意 「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。

してはいけない内容です。	実行しなければならない内容です。

火災や、けが、感電などを防ぐために…

警告

運転中に容器や投入口の中に、指・スプーン・はしなど調理材料以外を入れない

 （けがの原因）

電源プラグやコードは正しく扱う

●コンセントや配線器具の定格を超える使い方や、交流100V以外で使わない。
（たこ足配線などで定格を超えると、発熱による火災の原因）

●電源コードや電源プラグを破損するようなことはしない。
傷付けたり、加工したり、熱器具に近づけたり、無理に曲げたり、ねじったり、引っ張ったり、重い物を載せたり、束ねたり、挟み込んだりしない
（感電・ショートによる発火・火災の原因）

●電源コードが傷んだり、コンセントの差し込みが緩いときは使用しない。
（感電・ショートによる発火の原因）

●ぬれた手で、電源プラグの抜き差しをしない。
（感電の原因）

●電源プラグは根元まで確実に差し込む。
（感電・発熱による火災の原因）

●電源プラグのほこりなどは、定期的に取る。
（特に、刃の部分にほこりなどがたまると、湿気などで、絶縁不良となり火災の原因）
➡電源プラグを抜き、乾いた布でふく

カッターに直接手を触れない

 （鋭利なため、けがの原因）

●ナイフカッター、おろし・とろろカッター、鬼おろしカッターは、つまみを持つ。
スライス・せん切りカッターは指穴部を持つ。

異常・故障時には直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

 （発煙・発火、感電、けがのおそれあり）

異常・故障例
●電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
●コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。
●本体が変形したり、異常に熱い。
●使用中に異常な回転音がする。
●容器にひび割れができた。

➡すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。

事故を避けるために、次のことを守る

●お子様など、取り扱いに不慣れな方だけで使わせない。

●乳幼児の手の届く所で使わない。
（感電・けがの原因）

●本体を水につけたり、水をかけたりしない。
（感電・ショートによる発火の原因）

●自分で絶対に分解や修理、改造をしない。
（火災・感電・けがの原因）

➡修理は販売店にご相談ください。

注意

誤った使い方はしない

●運転中に移動させない。
（けがの原因）

●スイッチをふた以外で押さない。
（けがの原因）

●60℃以上の熱い材料を入れない。
（ふきこぼれによるやけどや、容器割れによるけがの原因）

●調理材料を取り出すときは、付属のへらで取り出す
（けがの原因）

不安定な所で使わない

 （けがの原因）

電源プラグは正しく扱う

●使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く。
（けが・絶縁劣化による感電や漏電火災の原因）

●電源プラグを抜くときは、コードを持たずに必ず電源プラグを持つ。
（感電・ショートによる発火の原因）

電源プラグを抜き差しするときはスイッチ「切」を確かめる

 （けがの原因）

部品の取り付け・取り外しやお手入れをするときは、電源プラグを抜く

 （けがの原因）

各部の名前

■初めてお使いになるときは
・部品が揃っているか確認してください。
・容器、ふた、カッター類、パンの羽根、押し込み棒を洗ってください。(P.18)

ふた

突起
スイッチに合わす。

注入口
マヨネーズなどを作るときに使う。(P.27)

ナイフカッター
つまみ

●刃の先が曲がっているのは性能をよくするためです。異常ではありません。

おろし・とろろカッター
つまみ

鬼おろしカッター
つまみ

パンの羽根
つまみ

カッターカバー
収納するときに使います。(P.18) ※透明の樹脂製です。

容器(ガラス製)
●耐熱ガラスではありません。
●冷凍庫に入れない。
●野菜などをペースト状にするときは、材料を60℃以下に冷ましてから使う。(ガラスが割れる原因)

水位線(約160mL)
液体だけ(ドレッシングなど)のかくはん最大量

スイッチ
ふたの突起で押されてスイッチが入ります。

軸

電源プラグ

コード

コードリール式
●プラグを引っ張るとコードが出る。
※赤色テープ以上引き出さない。
●少し引いて戻すと自動的に巻き込む。

回転切替つまみ
(高速/あらびき/低速)

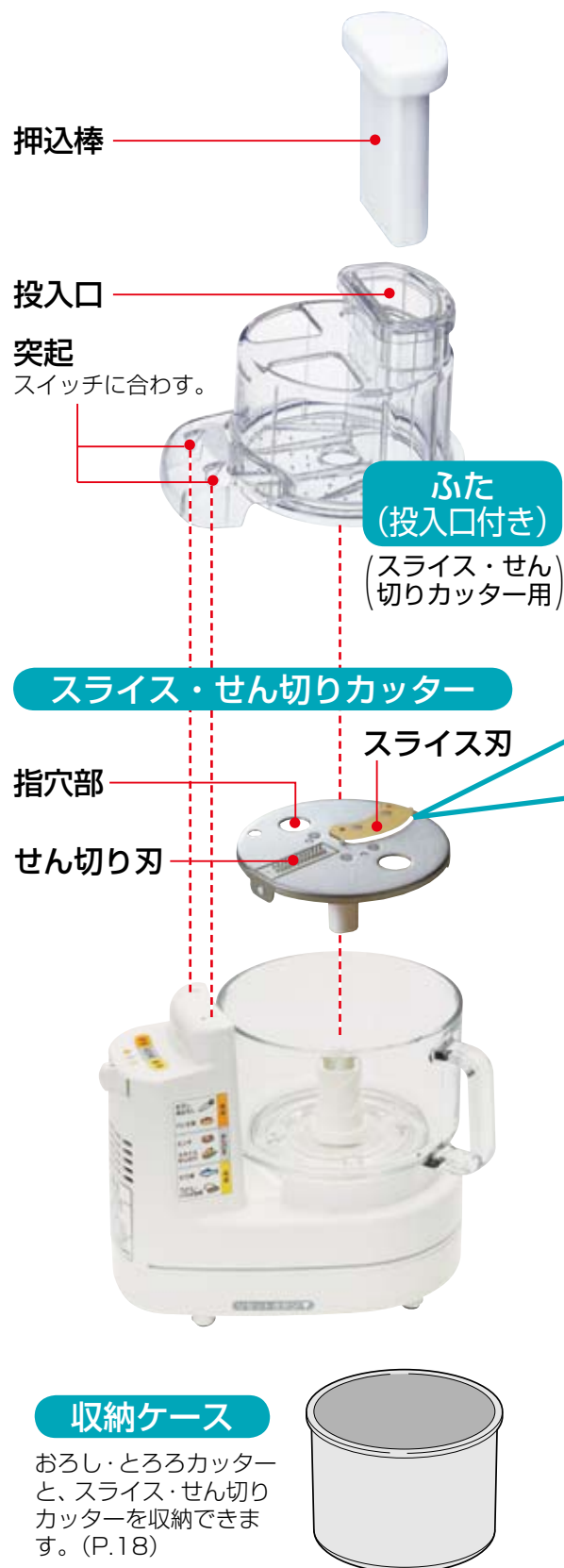
本体

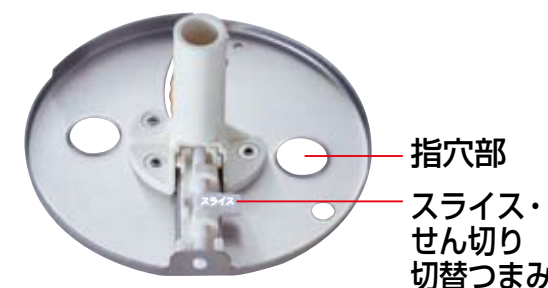
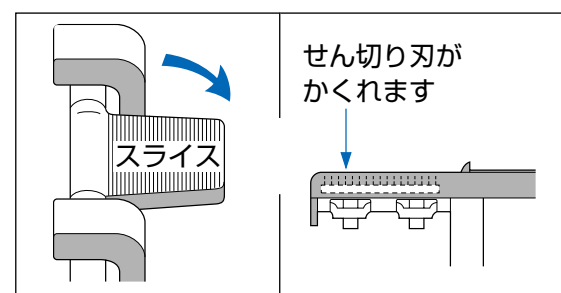
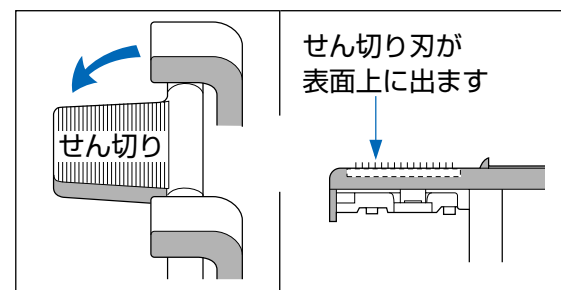
使用中に運転が止まったときに使います。(P.19)

リセットボタン:赤色(本体底面)

付属品 へら付きブラシ(1本)
材料を取り出す
カッターや羽根を洗う

■MK-K61をお持ちの方へ
スライス・せん切りカッターセット(収納ケース付き)は別売です。(P.3)

収納ケース
おろし・とろろカッターと、スライス・せん切りカッターを収納できます。(P.18)

刃の合わせ方

「スライス・せん切り切替つまみ」で合わせる
※必ず指穴部を持ってカッターを裏返し、操作してください。(けがの原因)

スライスするとき
「スライス」文字が見える方向へ最後まで倒す
(途中で止めると、スライスがきれいにできません。)

せん切りするとき
「せん切り」文字が見える方向へ最後まで倒す
(途中で止めると、せん切りがきれいにできません。)

●スライスの厚さ
約1mm

●せん切りの太さ(約)
幅1.5mm/厚さ1mm

基本の使い方

1 セットする

②カッターまたはパンの羽根を取り付ける

①容器を本体に取り付ける

お願い

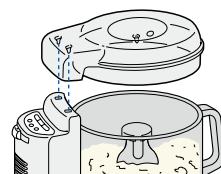
- 材料を容器に入れてからカッターを取り付けない。
- カッターと材料の入った容器を本体に取り付けない。

（カッターが浮いた状態で軸のみ回転し、故障の原因になります。）

2 材料を入れる

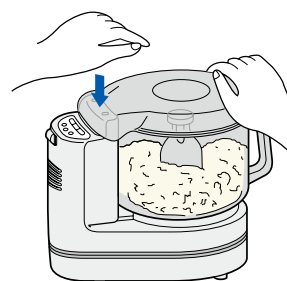
（写真例：ぎょうざの具）

3 回転切替つまみを合わせる

4 ふたを載せ、電源プラグを差す

5 ふたを両手で押さえる

（➡スイッチが入る）

使用後は、電源プラグを抜く

でき上がり

使いこなしのポイント

材料は2～3cmの大きさに下ごしらえを

材料はすべて2～3cm角の大きさ、または2～3cmの長さに切る。
＊肉は骨・皮・筋を取り除く。
＊魚はうろこ・頭・内臓・骨・尾びれを取り除く。

1回の最大量を守る

たくさん入れすぎると、モーターに負担がかかり、保護装置が働いて運転が止まります。(P.19)

いろんな材料を一度に入れて

面倒なプロセスなしのクイックレシピ。2～3cmの大きさに下ごしらえした材料をまとめて入れて、でき上がり。

ごまペーストなどはまとめづくりで

ごまのような小さな材料は、少量だと空回りしますが、まとめて作ると上手にできます。

跳ねた材料は付属のへらで落とす

すり身など飛び散りやすい材料は、途中で容器の縁についた材料を付属のへらで下に落として再び運転する。

「あらびき」・「低速」・「高速」を材料に応じて

※「あらびき」は断続的に回転し、ゆっくりと切っていきます。（「入」・「切」を繰り返す）

野菜のみじん切りや肉のミンチは「あらびき」で様子を見ながらゆっくりと。
ごま・ピーナッツなどのすりつぶし・パン生地作りは「高速」。
パスタ生地・うどん生地作りや魚のすり身は「低速」で。

運転時間でお好みの刻みサイズに

（にんじんの例）

ふたを押さえて運転する時間で、あら刻み～細かいみじん切りまでお料理に合ったお好みのサイズに。

ふたを両手でしっかり押さえる

片手だけで運転するとふたと容器の間から材料がこぼれたり、ガタガタ動くことがあります。

まとめづくりのフリージング活用でらくらく献立上手

フードプロセッサーならではの素早い下ごしらえ。まとめて作ってフリージングすれば、いざというときにも大活躍。
フリージングの上手な活用法をご紹介します。(P.24)

ナイフカッターを使う

ナイフカッターで刻めるもの・すれるもの

	材料例	1回の最大量～最少量	回転切替つまみ	運転時間の目安		下ごしらえのポイント
				最大量	最少量	
刻む	たまねぎ	300～50g	あらびき ※1	13～15秒	約5秒	2～3cm角に切って入れる
	たくあん			13～15秒	6～7秒	
	パセリ	30～10g		約1分	15～20秒	軸を取り、水分をよくふき取って入れる
	にんにく	300～50g		15～20秒	8～12秒	薄皮をむく
	ピーナッツ	200～50g		約1分	35～45秒	薄皮をむく
	食パン（6枚切り）	2～½枚	高速	10～15秒	5～10秒	みみを取り、6～8つにちぎって入れる
ミンチ	牛肉・豚肉 鶏のささ身など	200～100g	あらびき	20～40秒	10～20秒	●骨、皮、筋を取り除き、約2cm角に切って入れる ●豚ばら肉のかたまりは、運転が止まる原因になるため、薄切り（2～3cm長さに切る）を使う
すりつぶす	いわし（15cm以下） ※2	300～100g	低速 ※3	50秒～ 1分50秒	30秒～ 1分30秒	うろこ、頭、内臓、骨、尾びれを取り除き、2～3cm角に切る ※骨を取り除くと、よりなめらかになります。
	白身魚					骨、皮を取り除き、2～3cm角に切る
	いか・えび			1～2分	40秒～1分40秒	殻、皮、わた、足を取り除き、2～3cm角に切る
	ごま（いりごま）	300～10g	高速	25～30秒	20～25秒	
	煮干し（やわらかめ）	40g		約50秒		頭、わたを取り除き、1～2cmの長さに切る
	にんじん	300～100g		40～60秒		2～3cm角に切り、ゆでる
	かぼちゃ					
	ゆでた大豆	180g		約1分30秒		指でつぶせるくらいまで煮たもの
	ふりかけ 煮干し（やわらかめ）40g いり白ごま　大さじ2 干しえび　大さじ3 塩　少々	合わせて約80g		約50秒		煮干しは、頭、わたを取り、1～2cmの長さに切る
ペースト	ごま（いりごま）	300～150g	高速	約6分	約5分	
	ピーナッツ	300～100g		2分30秒～3分30秒		薄皮をむく

※1 「あらびき」は「入」・「切」を繰り返し、断続的に回転しながらゆっくりと切っていきます。
※2 いわしを骨ごとすりつぶすときは、小さいいわし（10cm以下）を選び、時間を長めにする。
※3 よりなめらかなすり身を作りたいときは、「高速」を選び、運転時間を短めにする。

かたいもの
（保護装置が働くため）

- コーヒー豆
- すじ肉
- 棒だら
- 乾燥したパン
- するめ
- 干ししいたけ
- かたい乾物類（乾燥大豆・だし昆布）
- 冷凍した食品・氷

など

粘りけの強いもの
（調理物が漏れるため）

- 納豆
- 長芋
- じねんじょ
- つくね芋
- いちょう芋
- アロエ

など

泡立て、ジュースなどの調理
（調理物が漏れるため）

おろし・とろろカッター／鬼おろしカッターを使う

おろし・とろろカッターでおろせるもの

材料例	1回の最大量	回転切替つまみ	下ごしらえのポイント
大根 にんじん	250g	高速	皮をむき、約3cm角に切る
長芋 れんこん			皮を厚めにむき、3～5cm角に切り、酢水につけて、水けを切る
りんご			皮をむき、約2cm角に切り、塩水につけて、水けを切る

鬼おろしカッターでおろせるもの

材料例	1回の最大量	回転切替つまみ	下ごしらえのポイント
大根 にんじん じゃがいも	250g	高速	皮をむき、約3cm角に切る
長芋 れんこん			皮を厚めにむき、3～5cm角に切り、酢水につけて、水けを切る
きゅうり			約3cmの厚さの輪切りにする
りんご			皮をむき、約2cm角に切り、塩水につけて、水けを切る

※おろし・とろろカッターの上に材料をおく。（写真例：大根）

※鬼おろしカッターの上に材料をおく。（写真例：大根）

コレは **禁止材料** です
故障の原因になります。

粘りけの強いもの（調理物が漏れるため）	繊維質が多くかたいもの（うまく出来ないため）	小さいもの・細いもの（直径1cm以下のもの）（うまく出来ないため）
●つくね芋 ●じねんじょ ●いちょう芋	●しょうが　●よもぎ ●うこん　●アロエ ●たまねぎ　●セロリ など	●ねぎ ●ごま ●松の実　など

パンの羽根を使う（パン生地を作る）

パン作りの工程

●フードプロセッサーは、高速練りにより、短時間で、手軽にパン生地をこねることができます。「練り」と「一次発酵」を本体で行います。※パン生地作りは必ず「**高速**」でお作りください。

工程	練り	一次発酵（自然発酵）	ベンチタイム	成形発酵	焼き上げ
時間（約）	（2分）	（30分）※容器の半分位の大きさになるまで	（5～10分）	（40～60分）※30～35℃	（8～25分）

本体使用（練り・一次発酵）

パン生地作りのポイント

計量は正確に

パン作りはとてもデリケート。
水分量やその他の材料の配合によっては、うまく練れなかったり、膨らまない場合があります。
必ず記載分量でお作りください。
●粉・油脂は計量ばかりで正確に！
●液体は計量カップ（または計量ばかり、計量スプーン）で正確に！

大さじ1（15mL）	砂糖 約9g	
小さじ1（5mL）	塩 約5g	ドライイースト 約3g

フードプロセッサーでこねられる小麦粉の量は150g。
多くても少なくてもうまくできません。

イーストは分量の水に溶かしイースト液にしてから使う

（直接入れると粒が残り、膨らみが悪くなります。）

練るときは振動が大きいためふたは両手でしっかり押さえる

一次発酵の目安は容器の半分位の大きさに生地が膨らむと完了

●こね上がった生地の約2倍の大きさ
室温15～35℃で約30分
※室温が高い場合は、一次発酵の時間を短めにする。
●ふたはしたまま発酵させる。（乾燥を防ぐため）

●水分が多すぎて生地がべたついたり、パンの羽根に巻きついて回転するときは、様子を見ながら少しずつ粉を足してください。
●水分が少なすぎて生地がそぼろ状になるときは、様子を見ながら少しずつ水を足してください。

約30分たっても膨らみが悪い場合や、室温が低い場合（約15℃以下）は…
●発酵装置付きのオーブンを使う。
●湯を入れたボウルを利用する。
①ボウルの内側にバターを塗り、丸めた生地を入れる。
②別の大きめのボウルに約40℃の湯を入れて①のボウルを浮かべ、全体をラップで包む。

約40℃の湯
パン生地

パンの基本材料

小麦粉
（強力粉）

水と練ると、たんぱく質が結合してグルテンを生成します。

●常温に戻して使う。
●たんぱく質の量に差があるため、種類によって膨らみ方が変わる。

パン作りには

たんぱく質を多く（12～15%）含む強力粉が基本です。
※成分表は袋に記載されています。

●日清製粉「カメリヤ」をおすすめします。

油脂
（バター、無塩バター、マーガリン、ショートニング）

キメを細かくし、やわらかくしっとりとしたパンにします。

●溶かさずに固形のまま使う。
※無塩バターがおすすめ。

塩

味付のほか、歯ごたえのあるパンにします。
また、雑菌の繁殖を防ぎます。

水

小麦粉に加えて練ることによって、グルテンを生成します。

●冷水は使わない。

糖分
（上白糖、グラニュー糖）

パン用酵母の栄養となり、発酵熟成を促します。また、風味や香り、表皮の焼き色をよくします。

卵

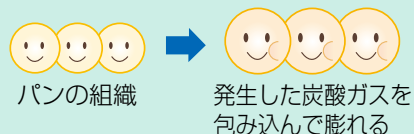
味・香り・色つやをよくします。グルテンを強くする役目もあります。

ドライイースト

必ず予備発酵のいらないドライイーストを使います。
（生イーストは使えません）
使うときは、分量の水に溶かして入れてください。
直接入れると粒が残り、うまく発酵できません。

●日清製粉「スーパーカメリヤ」をおすすめします。
（分包またはスティックタイプが保存に便利）

パン用酵母は糖分を栄養として活動し、炭酸ガスを発生させパンを膨らませます。

パンの組織
発生した炭酸ガスを包み込んで膨れる

●酵母は生きています。新鮮さによって膨らみ方にも差が出るので、賞味期限内のものを使い、必ず密封して冷蔵庫で保存してください。
●ドライイーストは、湿気を吸うと膨らませる力が急激に低下します。

フードプロセッサーでの パン作り Q&A

材料について

質問	回答
投入順序は決まっているの？	レシピに記載されている材料であれば、投入順序は決まっていません。
分量を変えても作れる？	レシピに記載されている分量を変えるとうまくできないことがあります。必ず記載分量で作ってください。また国産小麦粉やホームベーカリー用のパンミックスはうまく練れないので使わないでください。
市販の料理の本のメニューは作れる？	レシピに記載されていないパンはフードプロセッサーでの練りに適さず、うまくできない場合があります。 記載されているパンを作ってください。

発酵について

質問	回答
イーストは溶かさずに入れても良い？	イーストの粒が溶けずに残ってしまうことがあり、膨らみが悪くなります。 イーストは必ず分量の水に溶かし、イースト液にしてから加えてください。
ドライイーストを入れても、一次発酵でうまく膨らまないのは？	練り不足と温度の影響が考えられます。 ①練り不足… 練りが足りないと、グルテンが充分生成されずガス保持力が弱いので、最低2分間は運転してください。それでも練り不足の場合はさらに1分追加運転してください。 ②温度……… 室温や水、小麦粉の温度が低すぎるとイーストが活発に働くことができず、膨らみが悪くなります。夏のクーラーが直接当たる場所や、冬の寒い場所は避けてください。また、冷水は使用せず、冷蔵庫に保管している小麦粉は前もって冷蔵庫から出しておいてください。約30分たっても膨らみが悪い場合や、室温が低い場合（約15℃以下）は、発酵装置付きのオーブンを使ったり、40℃くらいの湯せんにかけるなどして再び発酵させてください。
成形発酵はオーブンでするの？	発酵装置付きのオーブンをお使いください。 室温が15～35℃であれば室温でも行うことができます。 （様子を見ながら約1.5～2倍に膨らむまで行ってください。）
ちょうど良い発酵状態の見極め方法は？	2つの方法があります。 ①こね上がった生地の体積を1とし、何倍の体積に膨れたか判断します。一次発酵は約2倍、成形発酵は1.5～2倍に膨らめば完了です。（体積比） ②人差し指の先に粉を付けて、発酵した生地の中央部に第2関節まで差し込み、すっと抜きます。指穴がそのまま残れば発酵が適正に終了した合図です。指穴が縮んでしまった場合は発酵不足、指穴周辺にしわができ、生地の表面がストンと落ちた場合は過発酵です。（フィンガーテスト）

パン生地について

質問	回答
良い生地の判別方法は？	生地を広げて指で伸ばしていくと、半透明で薄く均一な膜質を持ち、切れずに作業しやすいものが良い生地だと言えます。
練り後、生地を一つにまとめた方が良いのは？	丸めることによって生地表面に張りを持たせ、生地表面のグルテンを緊張させてパン生地中の炭酸ガスを保持しやすくするためです。

スライス・せん切りカッターを使う

■MK-K61をお持ちの方へ
スライス・せん切りカッターセットが必要です。(P.3)

スライス・せん切りカッターで切れるもの（材料の準備）

	カッター切替	材料セット	回転切替つまみ	切り方	下ごしらえのポイント	1回に投入できる量
キャベツのせん切り	スライス	カッターの上に載せる	あらびき	芯を取り、８等分する	カッター全体に載る大きさに切る 約7cm以下 約11cm以下 約6cm以下	100g（中⅛個分）
たまねぎのスライス				両端を切り、縦半分に切る		100g（中½個分）
じゃがいものスライス				皮をむき、半分に切る		100g（中1個分）
きゅうりの輪切り		投入口に入れる		両端を切り、２等分する	同じ長さに切りそろえる ※１本分スライスごとに取り出す（取り出さずにたまったままにしておくと、きゅうりがつぶれます。）	1本分
にんじんのスライス				両端を切り、約6cm以下の長さに切って縦に２等分する	繊維の方向が横になるように 約2.5cm以下 約6cm以下 切る 上下を切って平らにすると、材料に力が均等にかかりうまく切れる。	100g（中½本分）
にんじんのせん切り	せん切り					50g（中¼本分）
大根のせん切り				両端を切り、約6cm以下の長さに切って縦に２等分する	繊維の方向が横になるように 約2.5cm以下 約6cm以下 点線部を少し切ると投入口に入れやすい。	100g（中⅛本分）
じゃがいものせん切り				皮をむき、縦半分に切る	約2.5cm以下 約6cm以下	100g（中1個分）
きゅうりのせん切り				両端を切り、6cm以下に切る	約6cm以下	1本分

使い方

1 セットする

①容器を本体に取り付ける

②「スライス」または「せん切り」に合わせたカッター(P.7)を容器に取り付ける

③回転切替つまみを「あらびき」に合わせる

お願い
●キャベツのせん切りは「スライス」に合わせる。

2 材料を入れる

キャベツ・たまねぎ・じゃがいもなどはカッターに載せる

たまねぎやじゃがいもは、カッターの中心部を避けて載せる。
（中心部に載せると、つながって切れます）

きゅうり・にんじん・大根などは投入口に入れる

きゅうりなど細い材料を輪切りにするときは必ず▶印側に入れる。
（材料が倒れて、斜め切りになるのを防ぎます）

にんじんなどのスライスは重ねて入れることができる。
※せん切りは１つずつ入れる。

3 電源プラグを差し、押込棒で材料を強く押さえたままふたを押す（➡スイッチが入る）

（●押込棒は切り終わるまで強く押し続ける。
●材料を強く押さえないと、うまくできないことがあります。）

使用後は
電源プラグを抜き
カッターを外して
材料を付属のへらで
取り出す

●材料の切れ端が刃の間に残ったときは、竹ぐしなどで取り除く。
●続けて作る場合は、１回に投入できる量ごとに、他の器に移し換える。

コレは**禁止材料**です
うまく出来ません。

繊維質が多く、かたいもの
●ハム・サラミソーセージ ●かぼちゃ ●ごぼう ●チーズ ●しょうが ●昆布 ●するめ ●板こんにゃく ●かたい種のあるもの（柿・桃など） ●冷凍した食品・氷 など

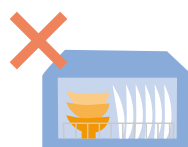
粘りけの強いもの
●長芋 ●じねんじょ ●つくね芋 ●いちょう芋 など

やわらかく、こしのないもの
●葉の巻の緩いキャベツ（特に春の新キャベツ） ●ねぎ ●トマト など

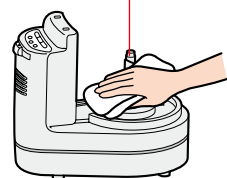
お手入れする

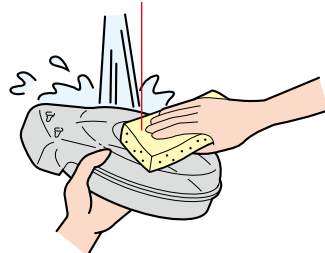
●電源プラグを抜いてから行う
●カッターや容器（ガラス製）の取り扱いに注意する
※欠けたりひび割れたものは使わない。

■次のものは、使わないでください

スポンジのナイロン面・たわし　ベンジン・シンナー・磨き粉
（表面が傷つく原因）

40℃以上の湯・食器洗い乾燥機・食器乾燥器
（樹脂部分が変形する原因）
特にスライス・せん切りカッターは、切替つまみが変形して固定できなくなることがあります。

本体

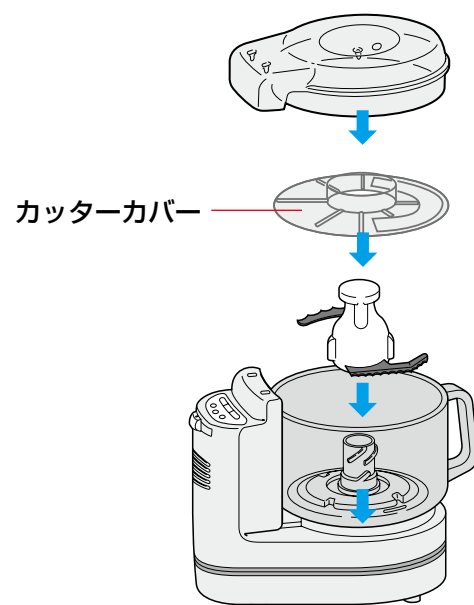
よく絞ったふきんでふく。
※軸もきれいにふく。

容器・ふた・パンの羽根押込棒・収納ケース

スポンジで洗う。

カッター類

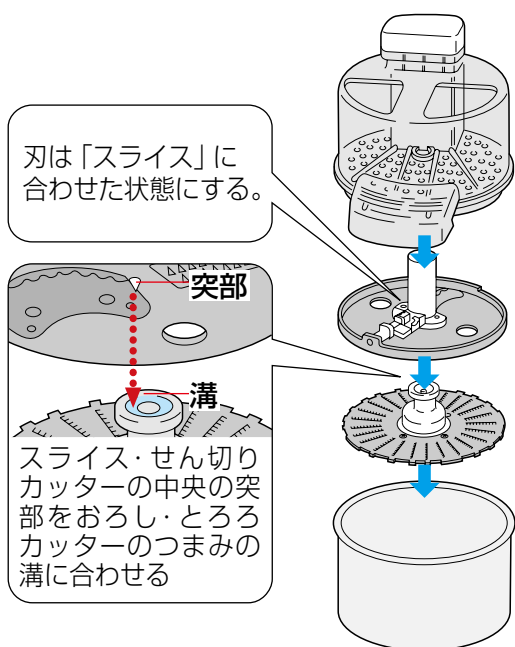
付属のへら付きブラシで洗ったあと、容器内に取り付けてふたをして運転し、水を切る。

収納

ナイフカッター

カッターカバー

スライス・せん切りカッター　おろし・とろろカッター

刃は「スライス」に合わせた状態にする。

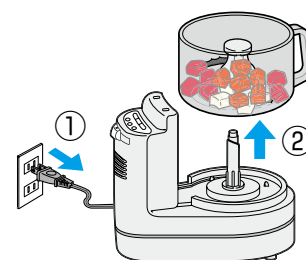
スライス・せん切りカッターの中央の突部をおろし・とろろカッターのつまみの溝に合わせる

お願い
●持ち運ぶときは、必ず両手で持つ。
●乳幼児の手の届かない所に保管する。

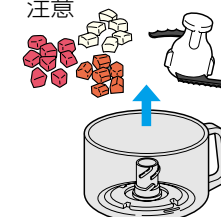
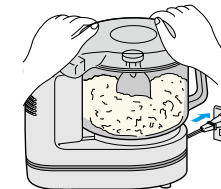
故障かな？

●故障ではありません。
お問い合わせや修理を依頼される前にご確認を。

症　状	原　因
使用中に運転が止まった	●材料を入れすぎたり、禁止材料を入れていませんか？ モーターに負担がかかると、保護装置が働き運転が止まりますが、故障ではありません。

直し方

1 ①電源プラグを抜く
②容器を本体から外す

2 **リセットボタンを押す**
（本体底面にあります）

3 ①材料を約半分に減らす
※カッターの取り扱いに注意

②セットし直し(P.8)再び運転する

パン生地は…
粉を小さじ１ずつ様子を見ながら足して運転する
●容器のふちに付いた生地は、あらかじめ付属のへらでまとめておく。

●上記の処置をしてもたびたび運転が止まるときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

症　状	原　因
スイッチが入らない	●ふたの取り付け方が悪くありませんか？
カッターが回らない	●材料を入れすぎていませんか？ ●材料が大きすぎませんか？
振動が大きい	（同上）
カッターやパンの羽根の回転が遅く、モーターがうなるような音がする	●材料がカッターや羽根に巻き付いたり、容器との間に挟まっていませんか？

保証とアフターサービス（よくお読みください）

修理・使いかた・お手入れなどは

■まず、お買い上げの販売店へご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電話	(　　)　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「故障かな？」（P.19）でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	フードプロセッサー
●品番	
●故障の状況	できるだけ具体的に

●**保証期間中は、保証書の規定に従ってお買い上げの販売店が修理をさせていただきますので、おそれ入りますが、製品に保証書を添えてご持参ください。**

保証期間：お買い上げ日から本体1年間

●**保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。**

※修理料金は、次の内容で構成されています。
- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間 6年
当社は、このフードプロセッサーの補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を、製造打ち切り後6年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください

※「よくある質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。
http://panasonic.co.jp/cs/

●**修理に関するご相談は** ……………………

パナソニック 修理ご相談窓口
電話 フリーダイヤル **0120-878-554**
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地の「修理ご相談窓口」におかけください。

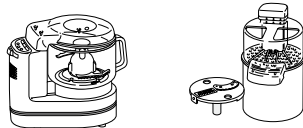
●**使いかた・お手入れなどのご相談は** ………

パナソニック お客様ご相談センター 365日 受付9時～20時
電話 フリーダイヤル **0120-878-365**
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
■上記番号がご利用いただけない場合 **06-6907-1187**
■FAX　フリーダイヤル **0120-878-236**
Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256-5444　**Osaka** (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

※ご使用の回線（IP電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

【ご相談窓口における個人情報のお取り扱い】
パナソニック株式会社およびパナソニックグループ関係会社（以下「当社」）は、お客様の個人情報をパナソニック製品に関するご相談対応や修理サービスなどに利用させていただきます。併せて、お問い合わせ内容を正確に把握するため、ご相談内容を録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいておりますので、ご了承願います。当社は、お客様の個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に個人情報を開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

■各地域の修理ご相談窓口 ※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

• 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札幌	☎ (011)894-1251	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭川	☎ (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯広	☎ (0155)33-8477	帯広市西20条北2丁目23-3
	函館	☎ (0138)48-6631	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）
東北地区	青森	☎ (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福島	☎ (024)991-9308	郡山市亀田1丁目51-15
首都圏地区	栃木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山梨	☎ (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	高山	☎ (0577)33-0613	高山市花岡町3丁目82
	三重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋賀	☎ (077)582-5021	守山市水保町1166番地の1
	京都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大阪	☎ (06)7730-8888	大阪市城東区関目2丁目15-5
	奈良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡山	☎ (086)242-6236	岡山市北区田中138-110
	広島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香川	☎ (087)868-6388	高松市勅使町152-2
	徳島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊本	☎ (096)367-6067	熊本市健軍本町12-3
	天草	☎ (0969)22-3125	天草市港町18-11
	鹿児島	☎ (099)250-5657	鹿児島市与次郎1丁目5-33
	大島	☎ (0997)53-5101	奄美市名瀬朝仁町11-2
沖縄地区	沖縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html　0510

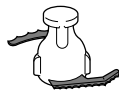
仕様／追加部品購入

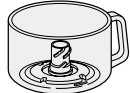
		MK-K81		MK-K61
		ナイフカッター使用時	スライス・せん切りカッター使用時	ナイフカッター使用時
電源		交流　100 V　50-60 Hz　共用		
消費電力		120 W		
定格時間 ※連続使用可能時間		30 分		
回転数（無負荷時）		2,900 回 ／ 分（高速回転時）　・　2,200 回 ／ 分（低速回転時）		
コード長さ（約）		1.0 m		
大きさ（約）	幅	15.4 cm	15.4 cm	15.4 cm
	奥行	22.5 cm	22.5 cm	22.5 cm
	高さ	21.2 cm	31.6 cm	21.2 cm
質量（約）		2.8 kg	3.1 kg	2.8 kg
容量（約）		1 回に調理できる最大量 500 g （ハンバーグの場合）	1 回に投入できる量 100 g （キャベツの場合）	1 回に調理できる最大量 500 g （ハンバーグの場合）

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

追加部品購入

［税込・2011 年 2 月現在］

■ナイフカッター

部品番号：
AUA20-140-W0
希望小売価格：
2,520円

■容器

部品番号：
AUA02-1201-W
希望小売価格：
2,415円

●追加部品は販売店でお買い求めいただけます。

パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でお買い求めいただけるものもあります。

CLUB Panasonic Pana Sense

詳しくは「パナセンス」のサイトをご覧ください。

http://club.panasonic.jp/mall/sense/

愛情点検　長年ご使用のフードプロセッサーの点検を！

こんな症状はありませんか

●電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
●コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。
●本体が変形したり、異常に熱い。
●使用中に異常な回転音がする。
●容器にひび割れなどができた。

ご使用中止

事故防止のため、使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。

会員サイト「CLUB Panasonic」で「ご愛用者登録」をしてください

※このサービスは WEB 限定のサービスです。

Cook Book

料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
（レシピのもくじは P.46 ～ 47 です）

フリージング活用法

まとめて作ってフリージングすれば、いざというときにも大活躍です。
フリージングの上手な活用法をご紹介します。

たまねぎのみじん切り・スライス

焦がさないようにいため、ラップをして冷凍。

使い方 ほぐして使う。

パセリのみじん切り

ラップをして冷凍。

使い方 凍ったまま必要な分だけ使う。

生パン粉

フリージング袋に入れて冷凍。

使い方 ほぐしてフライ衣やグラタンの上に。

にんにくのみじん切り

少量ずつラップをして冷凍。

使い方 凍ったままいためて、香りを出して使う。

トマトソース

トマトの皮・種を取り、たまねぎ、ハーブなどとともにナイフカッターで細かくし、鍋に移して煮る。味を調え冷ます。製氷皿などに入れて冷凍し、1回分ずつ袋に移す。

使い方 ラザニア・スパゲッティ、ピザなどに。

ちらしずしの具

にんじん・しいたけ・かんぴょうなどをみじん切りにし、だし汁で煮含め、冷凍。

使い方 使うときにほぐしてすしめしに混ぜる。

ミートソース（P.37）

フリージング袋に入れて冷凍。

使い方 半解凍し、混ぜながら加熱する。

ぎょうざ（P.43）

ぎょうざの具を皮に包んだら、バットに並べて冷凍する。

使い方 必要な量だけ取り出して、凍ったまま焼いたり、揚げたり、スープに入れて。

ハンバーグ（P.45）

ハンバーグの種をだ円にまとめて冷凍。

使い方 解凍して焼く。

ミンチカツ

ハンバーグの種をだ円にまとめ、薄力粉・溶き卵・パン粉の順で衣を付け、冷凍。

使い方 油で揚げる。

ロールキャベツ

ハンバーグの種をゆでたキャベツで包んで、冷凍。

使い方 コンソメスープやトマトソースで煮込む。

肉だんご

ハンバーグの種をだんご状に丸めて冷凍。

使い方 揚げる、煮るなどの方法で加熱する。

野菜たっぷりサラダ

材料（4人分）

カロリー（1人分）約54kcal

A
- 大根 ……… 100g（中⅛本）
  ※皮をむき投入口に入る大きさに切る
- にんじん … 50g（中¼本）
  ※皮をむき投入口に入る大きさに切る

B
- たまねぎ … 100g（中½個）
  ※皮をむき縦半分に切る
- きゅうり …………… 中1本
  ※投入口に入る大きさに切る
- セロリ ……………… 中½本
  ※筋を取り投入口に入る大きさに切る

鶏のささ身 …………… 100g
（筋を取り、塩、こしょう、酒をふりかけ酒蒸しにする）
お好みのドレッシング…… 適量

使用するカッター
スライス・せん切りカッター

1 大根・にんじんをせん切りする

切替つまみを「あらびき」に合わせ、「せん切り」に合わせたスライス・せん切りカッターを指穴部を持って取り付ける。

ふたを載せ、下ごしらえしたAの材料を投入口に入れ、押込棒を押しつけたまま、ふたを押してせん切りにし、取り出す。

2 たまねぎ・きゅうり・セロリをスライスする

スライス・せん切りカッターを「スライス」に合わせてセットし直し、Bの材料をスライスする。

- たまねぎはカッターの上に載せ、押込棒を押しつけたまま、ふたを押してスライスし、取り出す。
- きゅうり、セロリは投入口に入れ、押込棒を押しつけたまま、ふたを押してスライスする。

3 あえる

1と2を氷水に浸し、ざるに上げて水けを切る。器に野菜を盛り、細かく裂いた鶏のささ身を散らしてドレッシング（P.26～27）をかける。

ポテトグラタン

材料（グラタン皿 2皿分）

カロリー（1皿分）約428kcal

- じゃがいも…… 400g（約5個）
- 塩………………………… 小さじ½
- こしょう…………………… 少々
- バター（1cm角に切る）… 10g
- 牛乳、生クリーム… 各大さじ4
- 溶けるチーズ…………… 50g

使用するカッター
スライス・せん切りカッター

1 下準備する

じゃがいもは皮をむき、横半分に切る。

2 じゃがいもをスライスする

切替つまみを「あらびき」に合わせ、「スライス」に合わせたスライス・せん切りカッターを指穴部を持って取り付ける。

じゃがいもを載せ、ふたを押してスライスする。しばらく水にさらした後、しっかり水けを切り、塩、こしょうをする。

3 焼く

グラタン皿に薄くバター（分量外）を塗り、2を敷き詰める。バターを載せ、牛乳・生クリームをまんべんなく回し入れ、チーズを載せる。
予熱した約160℃のオーブンで40～50分焼く。

ごまだれ

しゃぶしゃぶ・めん類のつけ汁
ほうれん草のごまあえ・ゆで野菜に

材料（1回分）　カロリー（1回分）約389kcal

いりごま……………40g

A
- 酒、砂糖… 各大さじ2
- 濃口しょうゆ…大さじ1
- ごま油 …… 小さじ1

切替つまみを「高速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。
いりごまを入れ、ふたをし、約1分ふたを押す。
次にAを加えて約10秒ふたを押す。

梅ドレッシング

冷しゃぶ・冷奴
野菜や魚介類のサラダに

材料（1回分）　カロリー（1回分）約109kcal

梅干し（種を取る）…………………………………… 50g
酢……………………………………… 60mL（大さじ4）
砂糖、みりん ………………………………… 各大さじ1

切替つまみを「高速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。
材料をすべて入れ、約10秒ふたを押す。

オニオンドレッシング

野菜や魚介類のサラダ
ステーキ・ハンバーグに

材料（1回分）　カロリー（1回分）約888kcal

たまねぎ	¼個	ワインビネガー（白）	25mL
にんにく	½片	オリーブ油	100mL
マスタード	小さじ1	塩	小さじ½
濃口しょうゆ	大さじ1	こしょう	少々

切替つまみを「高速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。
材料をすべて入れ、約10秒ふたを押す。

バジルソース

パスタ、ペンネに

材料（1回分）　カロリー（1回分）約681kcal

バジル	20g	オリーブ油	60mL（大さじ4）
松の実	20g	塩	小さじ½
にんにく	½片	こしょう	適量
粉チーズ	20g		

切替つまみを「高速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。
材料をすべて入れ、約10秒ふたを押す。

プルコギソース

肉を漬け込んで
韓国焼肉「プルコギ」に

材料（1回分）　カロリー（1回分）約204kcal

濃口しょうゆ	大さじ2	ごま油	大さじ½
砂糖、いりごま	各大さじ1	白ねぎ	¼本
梨※	¼個	にんにく	1片
		こしょう	少々

※代わりに酒大さじ2でもよい

切替つまみを「高速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。
材料をすべて入れ、約10秒ふたを押す。

りんごジャム

1 容器をセットする
切替つまみを「高速」に合わせ、鬼おろしカッターはつまみを持って取り付ける。

2 おろす
カッターの上にりんごを均等に載せて、ふたをし、両手でしっかりふたを押す。
（かけらがなくなるまで約15秒）

3 煮詰める
2を鍋に取り出し、砂糖を入れ、中火にかける。
水分が出て沸騰してきたらレモン汁を加え、混ぜながら、とろみがつくまで煮詰める。

材料（1回分）
カロリー（1回分）約424kcal

りんご……… 250g（中1½個）
（皮をむき約3cm角に切る）
砂糖…………………………… 75g
レモン汁 ……………… 小さじ2

だし（山形郷土料理）

1 容器をセットする
切替つまみを「高速」に合わせ、鬼おろしカッターはつまみを持って取り付ける。

2 おろす
材料をすべて入れてふたをし、約10秒ふたを押す。

3 和える
2を取り出し、水にさらしてあくを抜く。
水けを切り、しょうゆで和える。

材料（1回分）
カロリー（1回分）約60kcal

きゅうり（約3cm角に切る）… 1本
なす（約3cm角に切る）… 1本
みょうが（縦半分に切る）… 1個
濃口しょうゆ……… 大さじ1½

マヨネーズ

1 容器をセットする
切替つまみを「高速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

2 混ぜる
Aを入れてふたをし、約10秒ふたを押す。

さらにふたを押しながら、注入口からサラダ油を注ぎ入れ、約50秒ふたを押す。

●容器の水分は、きれいにふき取っておきましょう！

材料（1回分）
カロリー（1回分）約1746kcal

A
- 卵（常温に戻す）……… 1個
- 酢 ……………… 大さじ1½
- 塩・練りからし… 各小さじ½
- こしょう ………………… 少々

サラダ油…………… 200mL

使用するカッター
ナイフカッター

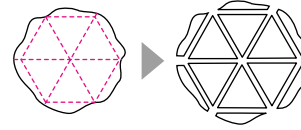
カスタードクリームの作り方

1. 卵黄と砂糖をすり混ぜ、薄力粉を少しずつ加えて混ぜる。
2. 牛乳を混ぜながら加え、こし器でこす。
3. 中火にかけ、鍋底を絶えずかき混ぜながら加熱する。
4. とろみがついてきたら、さらに鍋底をこそげるようにしっかりとかき混ぜながら、ぷくぷくと沸き始めてから３分加熱する。
5. バニラエッセンスを加えてひと混ぜしボウルなどに移す。
6. 表面にぴったりとラップを貼り付けて乾かないようにして冷ます。
7. 使う前にラム酒を加える。

パイ生地の材料で「薄力粉 100g」を「薄力粉 80g ＋強力粉 20g」にするとパリパリした生地ができます。

2 成形する

打ち粉をしながら、めん棒で１を約2mm厚さに伸ばす。

右図のように切る。
切り端も含め、すべてオーブン皿に載せる。

3 焼く

200～220℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。焼き上がったら網の上に取り出し、粗熱を取る。

4 飾りつけ

カスタードクリームとお好みの大きさに切ったフルーツを彩りよく盛りつける。
切れ端のパイで飾り、仕上げに粉砂糖を茶こしでふりかける。

くるみのバターケーキ

材料（約18×8cmパウンド型１個分）

カロリー（⅙量）約190kcal

無塩バター（冷蔵庫から出したばかりのもの）	100g
粉砂糖	80g
塩	ひとつまみ
卵（溶く）	中２個
ラム酒	大さじ１
A 薄力粉	100g
A ベーキングパウダー	小さじ１
くるみ	40g

使用するカッター
ナイフカッター

1 下準備する

Aは合わせてふるっておく。
型にオーブンシートを敷き込む。
オーブンを180℃に予熱しておく。

2 容器をセットする

切替つまみを「高速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

3 生地を作る

バターを入れ、「チョンチョン」とふたを押したあと、25～30秒なめらかな状態になるまでふたを押す。

粉砂糖を３回に分けて、そのつど「チョンチョン」とふたを数回押して混ぜる。
塩も加えて2～3秒ふたを押す。
卵を3～4回に分けて加え、そのつど3～5秒ふたを押して混ぜる。最後にラム酒を加える。

Aの⅓量を入れ、「チョンチョン」と数回ふたを押して混ぜ、残りのAとくるみを加えてさらに全体がなめらかになるまで混ぜ合わせる。

4 焼く

型に流し入れ、約180℃のオーブンで40～50分焼く。粗熱が取れたら型から出す。

フルーツパイ

材料（6個分）

カロリー（1個分）約215kcal

パイ生地

A 薄力粉	100g
A 塩	小さじ¼
A グラニュー糖	小さじ¼
A 無塩バター※	50g
※1cm角に切って冷凍庫でカチカチに冷やしておく。	
冷水（5℃）	40mL
強力粉（打ち粉）	適宜

カスタードクリーム

卵黄	２個分
砂糖	40g
薄力粉	20g
牛乳	200mL
バニラエッセンス	少々
ラム酒	小さじ１

飾り

お好みのフルーツ	適量
粉砂糖	適量

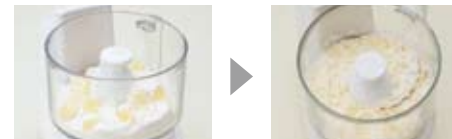
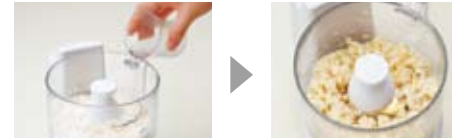
- 「あらびき」は使わずに「高速」でチョンチョンとふたを押し、様子を見ながら混ぜる方が上手に仕上がります。

※「チョンチョン」とは１秒間隔でふたを押す、離すを繰り返すこと

使用するカッター
ナイフカッター

1 パイ生地を作る

切替つまみを「高速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

Aを入れてふたをし、「チョンチョン」と数回ふたを押したあと、さらに5～7秒ふたを押す。バターが米粒の半分くらいの大きさになり、粉に混ざってサラサラの状態になるまで回す。

冷水を加え、「チョンチョン」と数回ふたを押したあと、さらに2～3秒ふたを押す。全体が黄色っぽくポロポロの状態になるまで回す。

ボウルにあけ、手やカード（またはへら）で底に押し重ねる作業を数回繰り返してひとまとめにする。ラップで包み、冷蔵庫で約３時間休ませる。

ベーグル

材料（4個分）

カロリー（1個分）約159kcal

強力粉…………………… 150g
砂糖………………… 大さじ1½
塩…………………… 小さじ½
無塩バター……………………5g
イースト液（ドライイーストを水で溶いたもの）
　ドライイースト…… 小さじ1
　水……………………… 80mL

- 計量は正確に！
- イーストは必ず分量の水に溶かしておく
  ※直接入れると粒が残り、膨らみが悪くなります。
- 冷水は使わない。

使用するカッター
パンの羽根

ベーグルを上手に作るポイントは、ゆでたあとすぐに焼くこと！（ゆでたあと放置しておくと生地がしぼんでしまいます）先にオーブンを予熱しておくことを忘れずに！

1 生地を作る

切替つまみを「高速」に合わせ、パンの羽根はつまみを持って取り付ける。

材料を入れてふたをし、約2分ふたを両手でしっかり押して生地をこねる。

※練り不足の場合は約1分追加する。

※生地がパラパラで一つにまとまらない場合は、小さじ⅓ずつ水を足し、再び練る。

2 一次発酵させる

パンの羽根を外し、生地を丸め直して容器に再び入れ、ふたをして一次発酵させる。（約30分）

※容器の半分位（こね上がった生地の約2倍の大きさ）まで膨らんだら一次発酵完了。

3 成形する

生地をやさしく押しつぶしてガスを抜き、4等分して丸め、かたく絞ったぬれぶきんをかけて約10分休ませる。

4 成形発酵させる

生地の中央に指を入れて回しながら穴を大きくする。オーブン皿に並べ、30～35℃で20～30分成形発酵させる。

5 ゆでる

熱湯で両面30秒ずつゆで、水けを切る。

6 焼く

予熱した約200℃のオーブンで10～15分焼く。

生地にくるみ30gを加えると

くるみベーグル

カロリー（1個分）約210kcal

生地にドライブルーベリー30gを加えると

ブルーベリーベーグル

カロリー（1個分）約163kcal

ピザ

材料（1枚分）

カロリー（1枚分）約1379kcal

A
- 強力粉 ……………… 150g
- 砂糖 ……………… 大さじ½
- 塩 ………………… 小さじ½
- オリーブ油 ……… 小さじ1
- **イースト液**（ドライイーストを水で溶いたもの）
  - ドライイースト… 小さじ1
  - 水 ……………… 90mL

ピザソース…………… 大さじ2

B
- たまねぎ（薄切り）…… 中½個
- ベーコン ……………… 2枚
- ピーマン（薄切り）……… 1個
- マッシュルーム（薄切り）… 50g

ピザ用チーズ…………… 100g
オリーブ油…………… 大さじ2

- 計量は正確に！
- イーストは必ず分量の水に溶かしておく
  ※直接入れると粒が残り、膨らみが悪くなります。
- 冷水は使わない。

使用するカッター
パンの羽根

1 生地を作る

切替つまみを「高速」に合わせ、パンの羽根はつまみを持って取り付ける。

Aを入れてふたをし、約2分ふたを両手でしっかり押して生地をこねる。

※練り不足の場合は約1分追加する。

※生地がパラパラで一つにまとまらない場合は、小さじ⅓ずつ水を足し、再び練る。

2 一次発酵させる

パンの羽根を外し、生地を丸め直して容器に再び入れ、ふたをして一次発酵させる。（約30分）

※容器の半分位（こね上がった生地の約2倍の大きさ）まで膨らんだら一次発酵完了。

3 成形する

生地をやさしく押しつぶしてガスを抜いて丸め、かたく絞ったぬれぶきんをかけて約10分休ませる。生地をめん棒で直径約25cmの円形に伸ばす。オーブン皿に載せてフォークで穴をあけ、ピザソース、B、ピザ用チーズ、オリーブ油の順に載せる。

4 焼く

予熱した約180～200℃のオーブンで20～25分焼く。

フォカッチャ

材料（1枚分）

カロリー（1枚分）約713kcal

ピザの生地……………… 1回分
オリーブ油…………… 大さじ1

A
- クリスタルソルト …… 適宜
- ローズマリー ………… 適宜

使用するカッター
パンの羽根

1 生地を作り、一次発酵させる

ピザの手順1～2の要領で作る。

2 成形する

生地をやさしく押しつぶしてガスを抜いて丸め、かたく絞ったぬれぶきんをかけて約10分休ませる。生地をめん棒で約1cm厚さの円形に伸ばす。

3 成形発酵させる

オーブン皿に載せ、霧吹きし30～35℃で40～60分成形発酵させる。

4 焼く

表面に指でくぼみを付けてオリーブ油を塗り、Aをふりかけ予熱した約200～220℃のオーブンで10～15分焼く。

ごまパン

材料（6個分）
カロリー（1個分）約127kcal

ミルクブレッドの材料（P.33）…1回分
ごま ……………………… 大さじ1

使用するカッター
パンの羽根

1 **パン生地を作り、一次発酵させる**
切替つまみを「高速」に合わせ、パンの羽根はつまみを持って取り付ける。
ミルクブレッドの材料を入れてふたをし、約1分ふたを両手でしっかり押して生地をこねる。
ごまを加え、さらに1分生地をこねる。
ミルクブレッドの手順2の要領でパン生地を一次発酵させる。

2 **成形する**
生地をやさしく押しつぶしてガスを抜き、6等分し、かたく絞ったぬれぶきんをかけて約10分休ませる。
25～30cmに細長く伸ばし、緩くひと結びして両端をくっ付ける。

3 **成形発酵させる**
オーブン皿に並べ、霧吹きし30～35℃で40～60分成形発酵させる。

4 **焼く**
予熱した約200℃のオーブンで8～10分焼く。

シナモンロール

材料（8個分）
カロリー（1個分）約130kcal

ミルクブレッドの材料（P.33）…1回分
シナモン……………… 小さじ1
グラニュー糖……………… 30g
アイシング
A［粉砂糖 ………………… 25g
　ラム酒 ………… 小さじ½
　水 ………………… 小さじ½

使用するカッター
パンの羽根

1 **パン生地を作り、一次発酵させる**
ミルクブレッドの手順1～2の要領でパン生地を作り、一次発酵させる。

2 **成形する**
生地をやさしく押しつぶしてガスを抜き、かたく絞ったぬれぶきんをかけて約10分休ませる。
生地を約1cm厚さに伸ばし、奥側2cmを残してシナモンとグラニュー糖をふりかける。
端から巻き、8等分に切る。

3 **成形発酵させる**
オーブン皿に並べ、霧吹きし30～35℃で40～60分成形発酵させる。

4 **焼く**
予熱した約200℃のオーブンで8～10分焼く。

5 **仕上げ**
Aをボウルに入れ、60℃の湯煎にかけながら混ぜ、粗熱を取ったあとパンにかける。

ミルクブレッド

材料（6個分）
カロリー（1個分）約118kcal

A［強力粉 ……………… 150g
　無塩バター …………… 10g
　砂糖 ……………… 大さじ1
　塩 ……………… 小さじ⅓
　卵 ……………………… 20g
　牛乳 ………………… 30mL
　イースト液（ドライイーストを水で溶いたもの）
　　ドライイースト … 小さじ1
　　水 ………………… 40mL

●計量は正確に！
●イーストは必ず分量の水に溶かしておく。
※直接入れると粒が残り、膨らみが悪くなります。
※冷水は使用しない。

使用するカッター
パンの羽根

1 **パン生地を作る**
切替つまみを「高速」に合わせ、パンの羽根はつまみを持って取り付ける。

Aを入れてふたをし、約2分ふたを両手でしっかり押して生地をこねる。
※練り不足の場合は約1分追加。
※生地がパラパラで一つにまとまらない場合は、小さじ⅛ずつ水を足し、再び練る。

2 **一次発酵させる**
パンの羽根を外し、生地を丸め直して容器に再び入れ、ふたをして一次発酵させる。（約30分）
※容器の半分位（こね上がった生地の約2倍の大きさ）まで膨らんだら一次発酵完了。

3 **成形する**
生地をやさしく押しつぶしてガスを抜き、6等分し、かたく絞ったぬれぶきんをかけて約5分休ませる。

4 **成形発酵させる**
生地を丸め直してオーブン皿に並べ、霧吹きし30～35℃で40～60分成形発酵させる。

5 **焼く**
予熱した約200℃のオーブンで8～10分焼く。

成形発酵のあと、つや出しにドリール（溶き卵）を塗ってもOK！

麦とろ

材料（4人分）
カロリー（1人分）約331kcal

材料	分量
長芋	200g
（皮をむき、約3cm角に切り、しばらく酢水につけて水けを切る）	
A 濃いめのだし汁	50mL
A 薄口しょうゆ	小さじ1
A 塩	少々
麦ごはん	適量
刻みのり	少々

●麦ごはんは、米と押し麦を同量混ぜ、普通の水加減よりやや少なめで炊く。

使用するカッター
おろし・とろろカッター

1 長芋をする

切替つまみを「高速」に合わせ、おろし・とろろカッターはつまみを持って取り付ける。

カッターの上に長芋を均等に載せて、ふたをし両手でしっかりふたを押す。
（かけらがなくなるまで約30秒）
※小さなかけらが一部残ることがあります。

2 とろろ汁を作る

容器から取り出し、Aとよく混ぜる。

3 盛りつける

麦ごはんにかけ、のりを添える。

肉まん

材料（6個分）
カロリー（1個分）約191kcal

肉まんの具（あん）

材料	分量
A 豚ばらスライス肉	120g
A 白ねぎ	¼本
A しょうが	1片
A 砂糖	大さじ¼
A 濃口しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ½
A 甜面醤	小さじ1
A ごま油	小さじ½
A 塩・こしょう	少々
A スープ（湯大さじ1にスープの素少々を溶かしたもの）	大さじ1

肉まんの皮

材料	分量
B 強力粉・薄力粉	各75g
B 砂糖	大さじ1
B 塩	小さじ½
B バター	5g
B ベーキングパウダー	小さじ1
B **イースト液**（ドライイーストを水で溶いたもの）	
B ドライイースト	小さじ1
B 水	80mL
強力粉（打ち粉）	適量

使用するカッター
ナイフカッター
パンの羽根

1 あんを作る

切替つまみを「あらびき」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。
Aを入れてふたをし、20～30秒ふたを押す。
ボウルに移し､ラップをかけて冷蔵庫で30分程寝かす。

2 肉まんの皮を作る

容器を洗い、切替つまみを「高速」に合わせ、パンの羽根はつまみを持って取り付ける。
Bを入れて約1分～1分30秒ふたを押す。

3 発酵させる

パンの羽根を外し、生地を丸め直して容器に再び入れ、ふたをして発酵させる。（約30分）

4 肉まんの皮を伸ばす

生地を6つに切り分ける。それぞれ軽く丸め、ぬれぶきんをかけて約10分休ませてから、めん棒で直径10cm程度に丸く伸ばす。
（中央が厚くなるように伸ばすと作りやすい）

5 包む

生地の中央にあんを載せ、皮を具の上でつまむように少しずつ閉じ合わせながら形を整え、包む。

6 成形発酵させる

5cm角のクッキングシートの上に肉まんを載せ、35～40℃の湯をはった蒸し器で発酵させる。（約15分）

7 蒸す

蒸気の上がった蒸し器で、15～20分蒸す。
※蒸し器のふたの下には、水滴が落ちないようにふきんを挟んでおく。

パスタ生地のアレンジも
お手軽に！

●トマトパスタ
水を大さじ2に減らし、トマトピューレ大さじ1½を加える

●ほうれん草パスタ
水を大さじ2に減らし、ほうれん草ペースト25gを加える
※ほうれん草ペースト
ナイフカッターを取り付け、ゆでたほうれん草100gを「高速」で40～60秒すりつぶす

●バジルパスタ
基本分量に乾燥ハーブ大さじ1を加える

●ガーリックパスタ
基本分量にガーリックパウダー小さじ1を加える

4 ミートソースを作る

牛薄切り肉は2～3cm長さに切る。
たまねぎ、にんじんは皮をむき、2～3cm角に切る。
ピーマンは種を取り、2～3cm角に切る。
にんにくは皮をむく。

切替つまみを「あらびき」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

Cを入れてふたをし、20秒ふたを押し、みじん切りにして取り出す。

牛肉を入れてふたをし、25～30秒ふたを押す。

鍋にオリーブ油を入れて熱し、みじん切りにしたCをいため、しんなりしたら牛肉を加える。肉の色が変わればDを入れて煮込む。

5 パスタ生地をゆでる

大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、生地に付いた打ち粉を払ってからゆでる。（ゆで時間の目安は約3分）

6 盛りつける

5を皿に盛り、上からミートソースをかける。

うどん

材料（2人分）
カロリー（1人分）約352kcal

うどん生地
- A 強力粉・薄力粉 …… 各80g
- B 塩 …… 大さじ½
- B 水 …… 80mL
- 強力粉（打ち粉） …… 適量

だし
- 水 …… 900mL
- 煮干し …… 25g
- 昆布・削り節 …… 各5g
- C 酒 …… 大さじ2
- C みりん …… 大さじ1½
- C 薄口しょうゆ …… 大さじ1½
- C 塩 …… 小さじ½

つけ合わせ
- 万能ねぎ・いりごま …… 適量

1 うどん生地を作る

スパゲッティミートソースの手順1の要領でうどん生地を作る。
※運転時間は2分
※ねかしは室温で2時間（室温が高いときは冷蔵庫）

2 うどん生地を伸ばす

スパゲッティミートソースの手順2の要領でうどん生地を伸ばす。（厚みは約3mm）

3 切る

生地を折り畳み、端から約3～5mm幅に切る。めんをほどき、打ち粉をする。

4 だしを作る

煮干しと昆布を水に30分以上浸し、中火で加熱する。沸騰直前に昆布を取り出し、弱火にして削り節を入れ、1～2分加熱してこす。
Cを加え、温める。

5 うどんをゆでる

大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、生地に付いた打ち粉を払ってからゆでる。（ゆで時間の目安は8～13分※冷やしうどんは10～13分）冷水で洗ってぬめりを取り、再び熱湯に入れて温める。

6 盛りつける

器にうどんとだしを入れ、ねぎといりごまをかける。

スパゲッティミートソース

材料（2人分）
カロリー（1人分）約571kcal

パスタ生地
- A デュラムセモリナ粉 …… 70g
- A 強力粉 …… 70g
- B 塩 …… 小さじ½
- B 卵 …… 中½個
- B 水 …… 大さじ3
- B オリーブ油 …… 小さじ½
- 強力粉（打ち粉） …… 適量

ミートソース
- 牛薄切り肉 …… 150g
- C たまねぎ …… 100g（中½個）
- C にんじん …… 50g（中¼本）
- C ピーマン …… 1個
- C にんにく …… ½片
- D トマトの水煮（汁も使用） …… 200g（½缶）
- D 固形スープ …… ½個
- D 水・赤ワイン …… 各50mL
- D トマトピューレ …… 50mL
- D ケチャップ・ウスターソース …… 各大さじ½
- D 塩 …… 小さじ¼
- D こしょう・好みのハーブ …… 適宜
- オリーブ油 …… 大さじ½

使用するカッター
パンの羽根
ナイフカッター

1 パスタ生地を作る

切替つまみを「低速」に合わせ、パンの羽根はつまみを持って取り付ける。

Aを入れたあと、よく混ぜ合わせたBを均一に回し入れふたをし、粉がまとまりこねられるまで、約1分～1分30秒ふたを押す。

生地を取り出してひとまとめにし、ラップに包んで冷蔵庫で1時間程度寝かせる。

2 パスタ生地を伸ばす

2等分し、打ち粉をしながら、めん棒で中心から端に向かって、約1mmの厚みになるまで伸ばす。

3 切る

表面に打ち粉をし、端からロール状に巻いて、約5mm幅に切る。（ゆでると少し膨らむので、少し細めに切る）

めんをほどき、打ち粉をする。

●2～3はパスタマシンも使えます。
（生地にしっかり打ち粉をしてください）

いかしゅうまい

材料（4人分）

カロリー（1人分）約189kcal

A
- 冷凍ロールいか（解凍しておく）……300g
- しょうが……1片
- 卵白……1個分
- 酒……小さじ2
- かたくり粉・マヨネーズ…各大さじ2
- 塩……ひとつまみ

- しゅうまいの皮……1袋
- ちんげん菜……適量

●処理されていない生いかなどは、内臓・皮・足を取り除く。

使用するカッター
ナイフカッター

1 下ごしらえをする
いかは2～3cm角に切り、しょうがは皮をむく。
しゅうまいの皮は1cm幅に切る。
※しゅうまいの皮は乾燥しないようにラップに包む。

2 すり身を作る
切替つまみを「低速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

Aを入れてふたをし、40～60秒押してすり身を作る。

3 成形する
スプーンを使って2を丸め、しゅうまいの皮をまぶし付ける。

4 蒸す
蒸気の上がった蒸し器で、ちんげん菜とともに15～20分蒸す。

だて巻き

材料（4人分）

カロリー（1人分）約142kcal

- 白身魚（タラなど）……180g
- 卵……3個
- かたくり粉……大さじ2
- 砂糖……大さじ3
- みりん……大さじ1
- 塩……小さじ½

●2をボウルなどに移し、すりおろした長芋50gを混ぜ合わせて焼くとさらにふっくらおいしくなります。

使用するカッター
ナイフカッター

1 下ごしらえをする
白身魚はうろこ・頭・内臓と骨・皮を取り、2～3cm角に切る。

2 すり身を作る
切替つまみを「低速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

材料すべてを入れてふたをし、1分～1分30秒押してすり身を作る。

3 焼く
フライパンに油（分量外）をなじませて2を流し入れ、焦がさないように両面きつね色に焼く。

4 巻く
熱いうちに、巻きすでしっかり巻き、冷めるまでおく。

ハッシュドポテト

材料（4人分）

カロリー（1人分） 約83kcal

- じゃがいも……250g（中3個）（皮をむき約3cm角に切る）
- 小麦粉……大さじ1
- 塩……小さじ½
- こしょう……少々
- サラダ油……大さじ1

添えもの
- サラダ菜、トマト……適量

使用するカッター
鬼おろしカッター

1 ハッシュドポテトの種を作る
切替つまみを「高速」に合わせ、鬼おろしカッターはつまみを持って取り付ける。

カッターの上にじゃがいもを均等に載せて、ふたをし、両手でしっかりふたを押す。
（かけらがなくなるまで約20秒）
容器から取り出し、小麦粉と塩・こしょうを加えて混ぜる。

2 形を整えながら焼く
フライパンを熱し、油をなじませる。
1を4等分し、フライパンに入れる。
丸または小判型に形を整えながら、中火で両面を各5分ほど、こんがり焼く。

えびのすり身揚げ

材料（4人分）

カロリー（1人分）約192kcal

A
- えび……300g
- 豚ばら薄切り肉……50g
- たまねぎ……¼個
- しょうが……1片
- 卵白……1個分
- かたくり粉……大さじ2
- 酒……大さじ1
- 塩……小さじ½

- 揚げ油……適量

使用するカッター
ナイフカッター

1 下ごしらえをする
えびは殻と背わたを取り、2～3cm長さに切る。豚ばら肉は2～3cm長さに切る。
たまねぎは皮をむき、2～3cm角に切る。
しょうがは皮をむく。

2 すり身を作る
切替つまみを「低速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

Aを入れてふたをし、40秒～1分40秒押してすり身を作る。

3 揚げる
揚げ油を170～180℃に熱し、2をスプーンで落とし入れ、色よく揚げる。

いわしのつみれ汁

材料（4人分）

カロリー（1人分）約136kcal

A	いわし	200g（正味）
A	卵	½個
A	酒、かたくり粉	各大さじ1
A	濃口しょうゆ	小さじ1
A	しょうが（1cm角に切る）	1片
	だし汁	600mL
	酒	大さじ1
	塩	ひとつまみ

- いわしは水分をよくふき取る。10cm以下のいわしなら骨ごとすりつぶせますが、歯にさわることがあります。
- 骨ごとすり身にする場合は、もう少し長めにふたを押す。
- お好みで青じそまたは、白ねぎなどを入れてもおいしくできます。

使用するカッター
ナイフカッター

1 下ごしらえをする

いわしはうろこ・頭・内臓と骨・尾びれを取り除き、2～3cm長さに切る。

2 すり身を作る

切替つまみを「低速」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

Aを入れてふたをし、30秒～1分30秒押してすり身にする。

3 ゆでる

だし汁にすり身を落とし入れて煮、酒と塩で味を調える。

れんこんの挟み揚げ

材料（4人分）

カロリー（1人分）約258kcal

いわしのすり身	1回分
れんこん（薄切り）	200g
かたくり粉	適量
揚げ油	適量

添えもの

レモン	適量

1 いわしのすり身を作る

いわしのつみれ汁（手順1～2）参照。

2 れんこんに挟む

れんこんの片面にかたくり粉を付け、付けた面を内側にして、いわしのすり身を挟む。

3 揚げる

170℃の油で色よく揚げる。

ヘルシーカレー

1 下ごしらえをする

にんじん、れんこん、たまねぎ、じゃがいもは、皮をむいて2～3cm角に切る。
かぼちゃは種を取り、約2cm角に切る。
生しいたけは、石づきを取り、4つに切る。
鶏のささ身は筋を取り、2～3cm長さに切る。

2 みじん切りにする

切替つまみを「あらびき」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

Aを入れてふたをし、20～30秒押してみじん切りにし、取り出す。
鶏肉を入れ、ふたを20～30秒押す。

3 いためて、煮込む

鍋に油を入れて熱し、2の野菜をいためる。しんなりしたら鶏肉を加え、肉の色が変わればBを加えて煮る。野菜がやわらかくなったら、ルウを溶かし入れる。
※鍋底に焦げ付きやすいので注意する。

材料（4人分）

カロリー（1人分）約238kcal

A	にんじん・れんこん・かぼちゃ	各50g
A	たまねぎ	100g（中½個）
A	じゃがいも	100g
A	生しいたけ	2枚
	鶏のささ身	100g
	サラダ油	大さじ1
B	水	600mL
B	ローリエ	1枚
	カレールウ（市販品）	100g

使用するカッター
ナイフカッター

肉みそ

1 下ごしらえをする

生しいたけは石づきを取り、4つに切る。白ねぎは2～3cm長さに切る。しょうがは皮をむく。
豚ばら薄切り肉は2～3cm長さに切る。

2 みじん切りにする

切替つまみを「あらびき」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

Aを入れてふたをし、約10秒押してみじん切りにし、取り出す。
Bを入れ、ふたを25～30秒押す。

3 いためる

中華鍋を熱してごま油をなじませ、Aをいためる。香りがたてばBを加え、肉の色が変わるまでいためる。豆板醤を加えてさっといため、合わせたCを入れ、汁気がなくなるまでいためる。

材料（4人分）

カロリー（1人分）約282kcal

A	生しいたけ	2枚
A	白ねぎ	¼本
A	しょうが	1片
B	豚ばら薄切り肉	200g
B	酒、かたくり粉	各大さじ1
C	みそ	60g
C	甜面醤	大さじ1
C	水	100mL
	ごま油	小さじ2
	豆板醤	大さじ1

使用するカッター
ナイフカッター

みぞれなべ

材料（4人分）
カロリー（1人分）約154kcal

大根(皮をむき約3cm角に切る)… 1本
水菜(3～4cm長さに切る)… 1束
白ねぎ(斜めに切る)……… 1本

鶏のつみれ

A
- 鶏のささ身肉(筋を取り2～3cm角に切る) ……………………… 200g
- しょうが ……………… 1片
- 青ねぎ(2～3cmの長さに切る) ……………………… ½本
- 酒・かたくり粉… 各大さじ1
- 塩 ………………… 小さじ¼

たれ

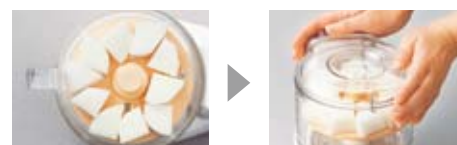
濃口しょうゆ………… 大さじ3
酢……………………… 大さじ2
レモン汁(ゆず・かぼすなど)… 大さじ1
ごま油………………… 大さじ1

●一口大に切った魚（金目鯛など白身の魚）に塩をして焼いたものを加えてもおいしくできます。

使用するカッター
鬼おろしカッター
ナイフカッター

1 大根おろしを作る

切替つまみを「高速」に合わせ、鬼おろしカッターはつまみを持って取り付ける。

カッターの上に大根を均等に載せて、ふたをし、両手でしっかりふたを押す。
（かけらがなくなるまで約20秒）
※小さなかけらが一部残ることがあります。
容器から取り出しておく。

2 鶏のつみれを作る

容器をさっと洗い、ナイフカッターを取り付けてAを入れ、「あらびき」で25～30秒ふたを押してつみれを作る。

3 鍋に入れる

鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら白ねぎを入れ、一煮立ちすれば、つみれをスプーンで落とし入れる。つみれに火が通れば1と水菜を加え、再び沸騰させたあと、たれをつけていただく。

手づくり水ぎょうざ

材料（4人分）
カロリー（1人分）約382kcal

ぎょうざの皮(20～30枚)

A
- 強力粉 ………………… 80g
- 薄力粉 ………………… 80g

B
- 塩 ………………… 小さじ¼
- 水 ………………… 80mL

かたくり粉（打ち粉） …… 適量

ぎょうざの種

C
- 豚薄切り肉(2～3cm長さに切る) ……………………… 200g
- キャベツ(2～3cm角に切る) …………… 80g(中1½枚)
- 生しいたけ(石づきを取り、4つ切) ………………………… 1枚
- にら(2～3cm長さに切る)… ¼束
- 白ねぎ(2～3cm長さに切る)… ¼本
- しょうが・にんにく(皮をむく) ……………………… 各1片
- ごま油 …………… 大さじ1
- 濃口しょうゆ……… 大さじ1
- 塩 ………………… 小さじ½

たれ

酢・濃口しょうゆ・ラー油… 適量

●焼きぎょうざにしてもおいしくできます。

使用するカッター
パンの羽根
ナイフカッター

1 ぎょうざの皮を作る

切替つまみを「低速」に合わせ、パンの羽根はつまみを持って取り付ける。

Aを入れたあと、よく混ぜ合わせたBを均一に回し入れふたをし、粉がまとまりこねられるまで、約2分ふたを押す。

生地を取り出してひとまとめにし、ラップに包んで室温で1時間ほど寝かせる。

2 種を作る

切替つまみを「あらびき」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

Cを入れてふたをし、35秒～1分ふたを押す。

3 ぎょうざの皮を伸ばす

生地を細長く棒状に伸ばし、20～30個に端から切り分ける。
打ち粉をし、1つずつ手のひらで平らにしてから、めん棒で丸く伸ばす。
伸ばした皮は両面に軽く打ち粉をし、乾かないようにラップをかけておく。

4 ぎょうざを包む

皮の半分に種を載せ、合わせ目をしっかりと押さえる。
（水は付けなくてよい）

5 ゆでる

大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、生地に付いた打ち粉を払ってから入れる。再び沸騰したらコップ1杯差し水をし、皮が膨らんで浮き上がるまでゆでる。

ミートローフ

材料（4人分）
カロリー（1人分）約238kcal
あらびきハンバーグの種（P.45）
オリーブ油………………… 適量
添えもの
にんじんのグラッセ、パセリ 適量

1 **ミートローフの種を作る**
あらびきハンバーグの種を作る要領でミートローフの種を作る。

2 **成形する**
なまこ形にまとめる。

3 **焼く**
オーブン皿に載せ、表面にオリーブ油を塗る。200℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。

スコッチエッグ

材料（4人分）
カロリー（1人分）約577kcal
あらびきハンバーグの種（P.45）
ゆで卵…………………… 4個
薄力粉、溶き卵、パン粉、揚げ油… 適量
添えもの
プチトマト、レタス………… 適量

1 **種を作る**
あらびきハンバーグの種を作る要領で種を作る。

2 **成形する**
ゆで卵に薄力粉を薄くまぶし、種で包む。

3 **衣を付ける**
薄力粉→溶き卵→パン粉の順に衣を付ける。

4 **揚げる**
180℃の油で色よく揚げる。

しいたけとピーマンの肉詰め

材料（4人分）
カロリー（1人分）約248kcal
あらびきハンバーグの種（P.45）
ピーマン、しいたけ …… 各4個
薄力粉…………………… 適量
添えもの
トマト、パセリ …………… 適量

1 **種を作る**
あらびきハンバーグの種を作る要領で種を作る。

2 **下ごしらえをし、種を詰める**
しいたけの石づきを取り、裏側に薄力粉を薄くまぶす。ピーマンを縦半分に切って種を取り除き、内側に薄力粉を薄くまぶす。しいたけ、ピーマンに種を詰める。

3 **焼く**
熱して油（分量外）をなじませたフライパンに2を入れ、焦げ目が付いたら裏返して、ふたをして弱火で中に火が通るまで焼く。

あらびきハンバーグ

1 **ハンバーグの種を作る**
切替つまみを「あらびき」に合わせ、ナイフカッターはつまみを持って取り付ける。

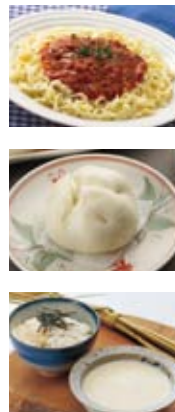
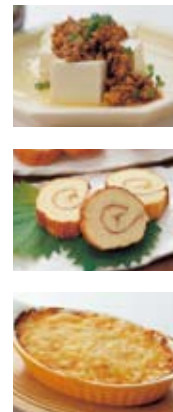
A・牛かたまり肉・卵・Bの順にそれぞれまんべんなく入れてふたをし、30～50秒ふたを押す。

2 **形を整える**
手に油をつけ、1を4等分にし、形を整え、中央を少しくぼませる。

3 **焼く**
熱して油をなじませたフライパンに2を入れ、焦げ目が付いたら裏返して、ふたをして弱火で中に火が通るまで焼く。

材料（4人分）
カロリー（1人分）約276kcal
A ［たまねぎ（1～2cm角に小さく切る）
…………… 50g（中¼個）
食パン（8つにちぎる） … ½枚
牛かたまり肉（2～3cm角に切る）
……………………………… 300g
卵………………………… 1個
B ［牛乳 …………… 大さじ1
塩 ……………… 小さじ½
こしょう・ナツメグ …… 少々
サラダ油………………… 適量
ソース
トマトケチャップ … 大さじ5
ウスターソース …… 大さじ3
添えもの
粉ふきいも、さやいんげんのソテー
…………………………… 適量

●かたまり肉の代わりに薄切り肉（2～3cm長さ）も使えます。
●お好みで牛肉を減らして豚肉を入れて（肉合計300g）作ることもできます。

使用するカッター
ナイフカッター

料理レシピ編もくじ

メインのおかず 45

- あらびきハンバーグ 45
- ミートローフ 44
- スコッチエッグ 44
- しいたけとピーマンの肉詰め 44
- 手づくり水ぎょうざ 43
- みぞれなべ 42

一品料理 41

- ヘルシーカレー 41
- 肉みそ 41
- いわしのつみれ汁 40
- れんこんの挟み揚げ 40
- ハッシュドポテト 39
- えびのすり身揚げ 39
- いかしゅうまい 38
- だて巻き 38
- だし（山形郷土料理） 27
- 野菜たっぷりサラダ 25
- ポテトグラタン 25

ごはん・めん 37

- スパゲッティミートソース 37
- うどん 36
- 肉まん 35
- 麦とろ 34

パン・ピザ 33

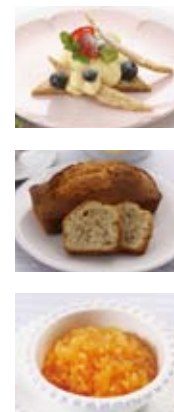
- ミルクブレッド 33
- ごまパン 32
- シナモンロール 32
- ピザ 31
- フォカッチャ 31
- ベーグル 30
- くるみベーグル 30
- ブルーベリーベーグル 30

スイーツ 29

- フルーツパイ 29
- くるみのバターケーキ 28
- りんごジャム 27

ソース・ドレッシング 27

- マヨネーズ 27
- ごまだれ 26
- 梅ドレッシング 26
- オニオンドレッシング 26
- バジルソース 26
- プルコギソース 26

フリージング活用法 24

●記載の材料の分量は、必ずお守りください。分量を変えると上手にできないことがあります。
※本書で記載しているカロリー数値は、写真にある添えものや飾りものは含みません。
※本書に記載の写真やイラストは、実物と異なることがあります。写真は盛りつけ例です。

●は、「ナイフカッター」を使用。
●は、「おろし・とろろカッター」を使用。
●は、「鬼おろしカッター」を使用。
●は､「パンの羽根」を使用。
●は､「スライス・せん切りカッター」を使用。（MK-K81のみ）

料理レシピ編

フードプロセッサー（家庭用）

品番 **MK-K81**
MK-K61

Speed Cooking

パナソニック株式会社　キッチンアプライアンスビジネスユニット
〒673－1447　兵庫県加東市佐保５番地

UZ50－149
S0211Y0